

弁当 (ごはん付) コース											
日付	メニュー名	卵	乳	小麦	大豆	か	そば	海藻類	栄養成分		
18日 月	豚肉柳川風煮	○		○					カ	ロ	547
	さつま芋/高野煮			○					リ		
	なすとピーマン炒め煮			○					ー		
	フレンチサラダ	○							蛋		13.7
	水菜と竹輪のおかか和え			○					白		
	ご飯								質		
									塩		2.1
									分		
19日 火	揚げ鶏キャベツの和風生姜煮			○					カ		621
	金平ごぼう			○					ロ		
	南瓜煮			○					リ		
	春雨胡瓜サラダ	○		○					蛋		16.4
	おかず昆布			○					白		
	ご飯								質		
									塩		1.8
									分		
20日 水	ひじきと野菜の豆腐天	○	○	○					カ		459
	坦々風野菜炒め								ロ		
	大根と薩摩揚げ煮			○					リ		
	春菊のお浸し			○					蛋		12.3
	人参とえのきのさつと煮			○					白		
	お寿司	○							質		
									塩		2.6
									分		
21日 木	鶏肉の山賊焼き			○					カ		476
	ツナじゃが			○					ロ		
	ブロッコリーと桜えび煮物			○	○				リ		
	チンゲン菜ピーナツ和え			○				○	蛋		18.5
	卵とほうれん草のソテー	○	○	○					白		
	茹で野菜			○					質		
	ご飯								塩		2.2
									分		
22日 金	アジ南蛮漬け			○					カ		526
	牛肉の和風ソテー			○					ロ		
	じゃが芋オクラ明太子サラダ	○		○					リ		
	水菜と揚げの煮浸し			○					蛋		18.7
	ブロッコリー胡麻和え			○					白		
	ご飯								質		
									塩		2.0
									分		
23日 土	さわらの照焼き			○					カ		480
	野菜とツナのクリーム煮		○	○					ロ		
	チンゲン菜の卵とじ	○		○					リ		
	マカロニサラダ	○	○	○					蛋		15.4
	キャベツ甘酢和え								白		
	白菜胡麻和え			○					質		
	ご飯								塩		1.7
									分		
25日 月	タラの香り焼			○					カ		483
	枝豆と豆腐のふんわり天	○	○	○	○				ロ		
	菜の花と椎茸胡麻酢和え			○					リ		
	切干大根洋風サラダ		○	○					蛋		18.0
	金時豆								白		
	ブロッコリーピーナツ和え			○				○	質		
	ご飯								塩		1.9
									分		
26日 火	野菜たっぷりカレー		○	○					カ		471
	厚揚げと青梗菜炒め			○					ロ		
	牛蒡とこんにゃく煮			○					リ		
	かぶとツナの甘辛煮			○					蛋		11.9
	彩りコールスローサラダ	○	○						白		
	ご飯								質		
									塩		1.7
									分		
27日 水	チーズチキンカツ	○	○	○					カ		436
	ほうれん草ビーンズ中華和え			○					ロ		
	ラタトゥイユ	○	○	○					リ		
	白菜柚子甘酢								蛋		11.6
	きのことりかめの生要和え			○					白		
	グラッセ		○	○					質		
	かやく飯			○					塩		3.1
									分		
28日 木	サワラの柚電焼き			○					カ		519
	オムレツの中華あんかけ	○		○	○				ロ		
	小松菜と桜えび炒め物			○	○				リ		
	マセドアンサラダ	○	○	○					蛋		17.5
	豆腐と野菜のさっぱり煮			○					白		
	ニラのお浸し			○					質		
	ご飯								塩		2.0
									分		
29日 金	焼き鳥の彩りあんかけ	○		○					カ		505
	高野煮/竹の子煮/椎茸煮			○					ロ		
	しる菜柚子浸し			○					リ		
	五目豆								蛋		22.7
	えのき梅マヨネーズ和え	○		○					白		
	ご飯								質		
									塩		2.0
									分		
30日 土	タラ磯辺天	○	○	○					カ		524
	チャブチ			○					ロ		
	キャベツとウィンナー炒め	○		○					リ		
	白菜とツナのスープ煮		○	○					蛋		16.9
	ほうれん草菜種和え	○		○					白		
	ブロッコリー胡麻和え			○					質		
	ご飯								塩		1.5
									分		